

Se autoriza el uso de este material citando su procedencia:
González Álvarez, E. (2002). Ensayo sobre las situaciones límite. NOUS, (6), 41-51.

ENSAYO SOBRE LAS SITUACIONES LÍMITE

Elena GONZÁLEZ ÁLVAREZ

Resumen

Uno de los caminos para encontrar el sentido de nuestra vida es a través de los valores. Frankl hace una clasificación de valores: valores de creación, de experiencia y de actitud. Nosotros nos centramos en este ensayo en los de actitud porque son los que nos ponen en relación con el tema que nos ocupa: situaciones límite. Estas situaciones son ineluctables y ante ellas el ser humano tiene que tomar una actitud vital.

Las situaciones límite de Jaspers son: muerte, culpa, azar, enfermedad y/o sufrimiento, historicidad y lo relativo de lo fáctico. Frankl las resume en su tríada trágica: dolor, culpa y muerte. Estas situaciones ponen al ser humano frente a sus límites existenciales y le hacen tomar una posición, que puede ser no sana como el misticismo, escapismo, excentricidad, etc., o una posición sana de aceptación que le hace crecer, madurar y enriquecerse. Las situaciones que no podemos cambiar nos pueden llevar a ser más nosotros mismos.

Abstract

An Essay in Boundary Situations

One of the ways of finding the meaning of our life is through values. Frankl distinguished between three kinds of values: values of creativity, experience and attitude. In this essay we will deal in those concerning an attitude, because those are the ones related with the situations we are going to address: boundary situations. These are unavoidable and before them the human being is forced to display a vital attitude.

According to Jaspers, boundary situations are: death, guilt, hazard, illness and/or suffering, historicity and the limitations imposed by events. These situations place the person before its existential limits and force him to take a stand. This may be an unhealthy one, such as mysticism, delusion, irregular behaviour., etc., or it may be a healthy one of acceptance that makes one grow, mature and enrich. Those situations which we cannot modify may be the occasion for becoming ourselves more fully than before.

Palabras clave: Logoterapia. Filosofía. Psicología. Situaciones límites.

Key words: Logotherapy. Philosophy. Psychology. Boundary situations.

Introducción sobre el sentido de la vida

Podemos decir que la práctica logoterapéutica pretende:

- 1) Hacer consciente y provocar la pregunta sobre el sentido de la vida.
- 2) Ayudar en la búsqueda de caminos y formas de realizar ese sentido.

Ante la pregunta ¿cómo lograr encontrar el sentido de la vida? (refiriéndose a la vida concreta de una persona, como pueda ser el sentido de mi propia vida, o el de una persona en un proceso terapéutico), caben tres *caminos*:

- a) Los *valores de creación*: que son lo que aportamos como hombres al mundo, ya sea nuestro trabajo o cualquier otra obra (ya sea material o no).
- b) Los *valores de experiencia*: que son lo que el mundo, la vida nos aporta a nosotros. Vivenciar una experiencia, tener un encuentro con alguien, el amor...
- c) Los *valores de actitud*: que es la postura que el hombre adopta ante un destino que no se puede cambiar. Serían valores como la actitud ante lo que vamos a llamar situaciones límite: ante el sufrimiento, ante la muerte, etc.

En este trabajo nos vamos a centrar en el último camino. Pero antes queremos dejar claro que el primer camino que se debe seguir es el de la realización de valores de creación y de vivencia y sólo cuando esto es imposible, cuando este destino es inevitable, entonces es cuando el camino del ser humano para realizar su sentido es la actitud que toma ante su destino. El sufrimiento no hay que buscarlo gratuitamente, eso podría llamarse masoquismo, solamente cuando la causa de ese sufrimiento no puede eliminarse o evitarse, entonces, el hombre debe descubrir que la vida le plantea dar una respuesta diferente a los valores de creación y de experiencia.

La **conciencia** es una capacidad que nos permite descubrir el sentido único escondido en cada situación. El hombre debe ser fiel a su conciencia a pesar de que cabe la posibilidad de que ésta lo desvíe. Pero la posibilidad de error no exime de la necesidad de intentar. No siempre las situaciones se presentan con claridad. La responsabilidad nos hace ser constructores de nuestro propio futuro, pero también nos pone en estado de permanente conflicto de valores, de búsqueda angustiada. “La conciencia será buena en la medida en que el hombre, olvidándose de sí, comience a actuar por amor a una causa o a alguien” (Fizzotti, 1998, pág. 131). La conciencia nos hace pensar en una trascendencia; la conciencia es algo más que mi yo, detrás de ella hay una instancia no humana si bien personal. Pero quedémonos con la idea de que es la conciencia la que nos permite descubrir qué valores estamos llamados a vivir ante cada situación de nuestra vida.

El sentido de su vida la persona lo tiene que encontrar en el mundo, por ello decimos que es fundamentalmente un ser-en-el-mundo. “El hombre tiene su existencia por ser-en-el-mundo, y el mundo existe porque hay un ser para descubrirlo” (Hall y Lindzey, 1970, pág. 8).

Situaciones límite

¿Qué son las *situaciones límite*? “Son situaciones de las que no podemos salir y que no podemos alterar” (Jaspers, 1973, pág. 17). Estas situaciones son: muerte, culpa, azar, enfermedad y/o sufrimiento, y se complementan con dos más generales: historicidad y lo relativo de lo fáctico.

- 1) **Muerte**: “Pero si el hombre es verdaderamente un espíritu encarnado, es preciso reconocer que la necesidad de morir pertenece inseparablemente a su ser-en-el -mundo, y se confirma así que la muerte humana se encuentra implícita en la existencia; no es un añadido al desarrollo de esta, más bien le pertenece. Siendo la muerte necesaria y esencial, el hombre puede experimentarla”. (Lucas, 1993, pág. 322).

La muerte es una realidad que forma parte de la misma naturaleza del hombre, es un límite que nos impone la misma existencia y ante el cual debemos responder. Es la manifestación más clara de nuestra finitud; se trata de la finitud de nuestras dimensiones física y psicológica (aunque no la espiritual). Pero es ese mismo fin el que nos hace mirar la vida de otra manera, el que hace que la vida cobre valor. Porque, ¿qué nos importaría nada de lo que hiciéramos en esta vida si fuéramos inmortales? Siempre lo podríamos hacer luego. La muerte es lo que da valor a la vida; es la que añade un elemento fundamental a nuestro existir como es la responsabilidad. Nos hace enfrentarnos a nosotros mismos, mirarnos cara a cara y pedirnos cuenta de nuestra propia vida.

Ante la muerte, situación límite, la vida nos interroga y nosotros tenemos que encontrar el camino del sentido. En nuestra actitud ante ella es donde vamos a encontrar el sentido de nuestra vida; es una de las claves irrevocables por la que todo ser humano va a pasar y responder (de una manera o de otra).

2) **Culpa:** aparece siempre frente a lo elegido y lo no elegido si lo deseo. Alude a la transgresión en el valor jerarquizado por uno. La culpa entendida como la conciencia que tenemos de haber obrado incongruentemente con nuestra libertad. Nos enfrenta con la finitud del ser humano, en concreto con la falibilidad de nuestras acciones y decisiones. Ante la libertad de elegir varias opciones, escogemos una descartando las otras, he ahí la culpa existencial. El hombre no realiza todas sus potencialidades, la elección de una de ellas implica renuncia del resto. Pero también puede haber mérito si lo elegido libremente es el sentido. La inautenticidad nos crea sentimientos de culpa. Esta culpa es también inherente al hombre. Pero éste es capaz de superar la culpa con el arrepentimiento, desapareciendo, así, no la culpa, sino el culpable, por obra de su “renacimiento moral”.

También podemos hablar de una culpa neurótica o patológica que obliga desesperadamente a la persona a buscar si ha violado la ley. Busca aplacar la imposición interna (el Super-Yo) que le provoca ansiedad por la obligatoriedad de la ley. Es un falso sentido de culpa en donde la persona no se orienta al ofendido sino hacia él. La culpa le oprime.

3) **Azar:** se nos impone, nos viene de fuera y es alógico. La psicología existencial reconoce que el hombre es “arrojado” a la vida y la manera en que se encuentra a sí mismo en el mundo constituye su destino. Pero Frankl llamará **destino** a algo que no es exactamente lo mismo que el azar; tiene algo de azar, pero también es la base del futuro en el que yo aún tengo algo que ver. Yo soy el que le doy forma al destino o el que soporta cuando no puedo cambiarlo, convirtiéndolo así en algo mío, en “mí” destino.

4) **Enfermedad y/o sufrimiento:** la persona que tiene una enfermedad *no es su enfermedad*. Debe aceptarla como un hecho real, pero no debe rendirse a ella. Debe contar con ella para poder hacer rendir al máximo su parte sana. No negarla, porque ello impediría desarrollar la propia personalidad en toda su capacidad.

5) **Historicidad:** el ser humano existe como ser histórico, como ser que “deviene” (no que “es”). La persona se encuentra en un presente que está entre un pasado que le influye pero no determina y un futuro por realizar. El hombre es responsable de ese futuro en el que él puede intervenir. Es responsable con respecto a su propia historia y con respecto a la historia de la humanidad.

6) **Lo relativo de lo fáctico:** ver el paso del tiempo en las cosas; y el ver eso nos recuerda nuestro propio paso del tiempo. Como nos dice Guillermo Pareja (1998) tener presente nuestra temporalidad nos reta a asumir la transitoriedad de las circunstancias y posibilidades. Tenemos que vivir el presente pero desde el pasado y hacia el futuro. Sin embargo ese pasado no elegido por nosotros nos determina en cierta forma porque nos pone el marco donde se mueve nuestra existencia (facticidad). Heidegger dirá que el hombre está arrojado-en-el-mundo.

Es ante estas situaciones ante las que debemos escoger el tercer camino de realización de sentido: los valores de actitud. Los valores actitudinales son superiores en rango ético a los valores creativos y vivenciales por las siguientes razones:

- Las posibilidades que nos ofrecen los valores de creación y vivenciales pueden ser limitadas y pueden agotarse. Las posibilidades del sufrimiento son ilimitadas.
- Para realizar los valores de creación necesito un talento que posea y utilizarlo; para realizar los valores de experiencia necesito también algo que ya poseo: los órganos de los sentidos. Para realizar los valores de actitud necesito la capacidad de sufrimiento. Y esta capacidad no me es dada, no la poseo de antemano sino que tengo que adquirirla y formarla por mí mismo. Hay distintas maneras de adquirirla: una de ellas es a través de modelos. Además, una vez desplegada tu existencia posible ante una situación límite, cuando te venga otra situación vas a poder usar eso que ya se ha hecho acto, es decir, sufriendo uno mismo. Vamos educándonos, autoeducándonos, formándonos a través de nuestras decisiones.

El enfrentarnos a estas situaciones límite nos conduce a un crecimiento, una maduración y un enriquecimiento personal. Ahora vamos a hablar de las distintas posturas que se pueden adoptar ante estas situaciones y de cuál es la que nos conduce a convertir el “fracaso” en “logro humano”.

Actitudes ante las situaciones límite

Podemos encontrar *sentido* en las situaciones límite cuando éstas no son un *fin* donde se acaba todo sino que las convertimos en una *tarea*, en un medio, en un camino. Ante ellas podemos adoptar distintas posturas, tomar distintas actitudes:

- a) Extremas **no sanas**, que de forma dosificada son normales y esperables.
 - Misticismo: se coloca el poder al otro, generalmente a un Dios. Pero no todo está en Dios, algo tengo que hacer yo con mi realidad.
 - Positivismo práctico: no se habla de ello, se sigue viviendo como si nada hubiera ocurrido; es un tipo de negación.
 - Excentricidad: lo que ha pasado no tiene mucho que ver conmigo. Se vivencian los límites como algo injusto.
- b) **No avergonzarse** de lo que le pasa, sino afrontarlo con dignidad. Siempre ver la particularidad del límite en ese ser humano.
 - El carácter de lo ineludible lleva a la aceptación (no resignación). No luchar contra lo ineludible sino enfrentarse a ello, tomar postura y darle una impronta personal.
 - Captando el sentido de los límites llegamos a ser nosotros mismos.

Si damos ese salto cualitativo en el que la situación límite la trascendemos, si adoptamos la actitud b), entonces podremos desplegar nuestra *existencia posible*, desplegar las capacidades, fundamentalmente espirituales, que si no hubiera estado en el límite no sabría probablemente que me constituían. Nos ayuda a conocernos a nosotros mismos, a conocer de qué somos capaces. Ante las situaciones límite tenemos la oportunidad de aceptar esa potencialidad vital que se nos ofrece y convertir esa potencialidad en acto, llevar esa posibilidad al campo de la existencia haciéndolo vida en nosotros mismos. Las situaciones límite nos dan la oportunidad de ser más auténticos, de crecer. Ver la situación límite como una oportunidad para realizar una misión. Frankl va todavía más allá diciéndonos que solamente se puede dar un sentido al sufrimiento si se sufre por algo o alguien, si se tiene una “causa” por la que padecer, convirtiéndose, así, el sufrimiento en *sacrificio*. Todo ello requiere una gran fortaleza de espíritu.

Casos prácticos

A continuación se exponen dos casos prácticos, uno tomado del mismo Frankl y otro sacado de mi práctica clínica.

A) “Una paciente hallábase en tratamiento y hospitalizada, a causa de ciertas depresiones endógenas que la asaltaban periódicamente. (...) La depresión se había potenciado, por así decirlo. Al factor endógeno se sumaba un factor psicógeno adicional. La actual depresión recaía sobre la depresión endógena original: venía a ser, por tanto, una reacción al estado endógeno. (...) Se ordenó a la enferma que no se abandonara a la tendencia a cavilar sobre su depresión, ya que eso la conducía, comprensible pero injustificadamente, a verlo todo negro. Se le recomendó que dejase pasar la depresión, como una nube que momentáneamente oculta el sol a nuestra mirada, pero sin que por ello termine de existir, aunque nosotros no lo veamos; del mismo modo que siguen existiendo los valores humanos, aunque la persona momentáneamente ofuscada por un estado de depresión no los vea (...)

Sin embargo, en el transcurso de este tratamiento psicoterapéutico se puso de manifiesto su pretendida pobreza espiritual y la supuesta falta de sentido de su existencia. En estas circunstancias lo indicado era proceder por la vía de la logoterapia, “tratando de hacer comprender a la enferma hasta qué punto el hecho de los estados de depresión reincidentes como una fatalidad se presta precisamente para mover a la persona que sigue siendo libre, capaz de adoptar una actitud libre ante los procesos psíquicos, a seguir la única conducta adecuada, es decir, a realizar lo que hemos llamado valores de actitud. Con el tiempo, la paciente a que nos referimos fue acostumbrándose, no sólo a ver ante sí, pese a sus estados depresivos, una vida llena de problemas y tareas personales, sino incluso a ver en aquellos estados de depresión una tarea más: la de acabar con ellos como fuera y la de sobreponerse a ellos a todo trance.

Gracias a este análisis existencial (...) pudo la enferma, a pesar de seguir expuesta a sus fases endógeno-depresivas, e incluso dentro de ellas, llevar una vida más responsable y más plena de sentido que antes del tratamiento y hasta podríamos decir que en mayor grado de lo que hubiera sido caso de no haber llegado a enfermar ni, por tanto, a necesitar de aquel tratamiento.” (Frankl, 1997, pág. 142-144).

Aquí vemos cómo las situaciones límite ponen ante nosotros la posibilidad de desplegar nuestra existencia posible, que nos hace crecer, madurar, ser más auténticos. Nos hace gozar de los “inefables poderes de nuestra existencia” (Frankl, 1987, pág. 257). Si tomamos una actitud positiva ante ellas estamos realizando nuestro sentido a través de los valores de actitud.

“Muchos casos de enfermedades mentales, como mejor se logra la posible libre actitud espiritual ante ellas es en la forma de una reconciliación con el destino que la enfermedad representa. No pocas veces la lucha constante e infructuosa contra esos estados ‘fatales’ es lo que conduce al enfermo a una depresión acentuada, mientras quien sabe aceptar pacientemente los estados patológicos a que se ve inevitablemente sujeto puede ignorarlos con mayor facilidad y está en mejores condiciones para sobreponerse a ellos”. (Frankl, 1997, pág.144).

Así, el enfermo debe ver su enfermedad como una tarea que le es dada, y ante ella, como ante toda tarea, hay una libertad y una responsabilidad.

“El debatirse del hombre con lo que el destino pone ante él es la misión más alta y la verdadera finalidad del sufrimiento” (Frankl, 1997, pág. 161).

B) Para terminar, mostrarles un caso personal de una paciente que desde los 21 años le han diagnosticado esquizofrenia. Ahora tiene 50 y está controlada médicamente, su enfermedad está estable. Su vida ha tenido, como todas las vidas, un sentido. Pero además ella lo ha sabido encontrar, a pesar del obstáculo innegable de su enfermedad. Según sus propias palabras, “no vivo a pesar de mi enfermedad, sino con mi enfermedad, a través de mi enfermedad. La vida no es una decisión y ya está; es ir ratificando, tener una esperanza maravillosa, no sólo en la otra vida, sino en el cada día. Es caer y levantarse; ser feliz en las pequeñas cosas que vives”.

Frente a la pregunta de qué le dirías o qué harías para ayudar a una persona que estuviera en una situación similar a la tuya pero cuya actitud fuese totalmente contraria, ella dijo: “Quererla. Es lo que hizo mi madre conmigo. Te tienes que querer a ti mismo y dejarte querer por Dios. Querer a los demás y dejarse querer por los demás”.

Esta mujer tuvo una dificultad añadida para confiar en que su vida tuviera una misión, para encontrar el sentido de su vida; se encontró de frente con una situación límite, su enfermedad psiquiátrica. Pero no la ha anulado como persona, más bien ha podido llevar una vida lo más normalizada posible, siendo capaz, no sólo de realizar valores de actitud, sino también de creación y de vivencia. Empezó una carrera que no pudo terminar; trabajó hasta cuando pudo y no se rindió, pues sigue buscando trabajo. En los últimos años se dedicó a cuidar a sus padres enfermos, uno de ellos de Alzheimer. Ahora fallecidos, está comprometida con una ONG, asiste a un grupo de terapia ocupacional donde con alegría y generosidad se entrega y comparte lo que es con el grupo. Escribe poesía y prosa e incluso se anima a participar en algún concurso literario. Se relaciona con sus hermanos. Intenta abrirse camino y seguir descubriendo y viviendo su vida, a pesar de que, en ciertos momentos, se pregunte cuál es el sentido de la misma.

Pero ya sabemos que esta pregunta no es patológica sino que, muy por el contrario puede ser aprovechada terapéuticamente. Nos impulsa a seguir hacia delante y crecer, lo mismo que lo hacen las situaciones límite. Y en este caso, podemos ver claramente cómo el hombre no puede llegar a conocer de antemano su porvenir y no sabe “si tiene o no algo que esperar de la vida y qué horas grandes le aguardan en ella todavía” (Frankl, 1997, pág. 100), y aunque ahora mismo no lo pueda ver la misma persona, ella es testimonio ante los demás de un estilo de vida pleno, y en ese testimonio se une el hecho de que sólo ella “puede descubrir posibilidades de sentido en la vida, en el sufrimiento del otro, y despertar su anhelo de sentido” (Frankl, 1987, pág. 253). Nadie puede imponernos nuestro sentido, nosotros lo tenemos que buscar, la vida nos lo presenta. Pero además el haber vivido una determinada vida puede convertirnos en las personas más indicadas para ayudar a otros, aunque sea por el simple hecho de la mayor comprensión que tenemos del tema. Como se ve, hay infinitas posibilidades a desarrollar. De nosotros depende el que lo hagamos más o menos; el que saquemos más o menos fruto; el que logremos *ser* más o menos, en plenitud.

Conclusión

Como conclusión, insistir en que la vida siempre tiene un sentido y que la persona, a pesar de cualquier cosa, incluso a pesar de las situaciones límite, es libre. Lo espiritual nunca enferma y es precisamente gracias a ello que podemos hacer la afirmación anterior. El ser humano, por su dimensión espiritual, puede adoptar una u otra actitud ante lo que le viene y no puede cambiar. Así pues, también en esas situaciones difíciles puede encontrar *su* sentido, puede madurar y llegar a ser más sí mismo. Y más bonito aún es saber que este hombre se verá potenciado ya que las situaciones límite le dan oportunidad de desplegar su existencia posible, de ser lo que de otro modo quizás nunca hubiera sido. Un mismo hecho se puede convertir en nuestra condena o en nuestra salvación, depende de nosotros mismos, seres libres y responsables.

“A pesar del primitivismo físico y mental imperantes a la fuerza, en la vida del campo de concentración aun era posible desarrollar una profunda vida espiritual. No cabe duda de que las personas sensibles acostumbradas a una vida intelectual rica sufrieron muchísimo (su constitución era a menudo endeble), pero el daño causado a su ser íntimo fue menor: eran capaces de aislarse del terrible entorno retrotrayéndose a una vida de riqueza interior y libertad espiritual. Sólo de esta forma puede uno explicarse la paradoja aparente de que algunos prisioneros, a menudo los menos fornidos, parecían soportar mejor la vida del campo que los de naturaleza más robusta” (Frankl, 1999, pág. 61). Este gran descubrimiento que Frankl hizo en los campos de concentración lo podríamos extrapolar a cualquier persona que se enfrenta a una situación límite.

Elena GONZÁLEZ ÁLVAREZ es psicóloga y miembro de la Asociación Española de Logoterapia.

Bibliografía

- Fizzotti, E. (1998). *El despertar ético. Conciencia y responsabilidad*. Buenos Aires: Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl”.
- Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1987). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1997). *Psicoanálisis y existencialismo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hall, C. S. y Lindzey, G. (1970). *La teoría existencialista de la personalidad*. Binswanger y Boss. Buenos Aires: Paidós.
- Jaspers, K. (1973). *La filosofía. Breviarios*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Lucas, R. (1993). *El hombre espíritu encarnado*. Madrid: Sociedad de Educación Atenas.
- Pareja Herrera, G. (1998). *Viktor E. Frankl. Comunicación y resistencia*. Mexico: Coyoacán.